





Später habe ich zwar immer öfter blau gemacht, weil ich einfach kein Bock hatte, keine Motivation, keine Energie. Außerdem hat es mich einfach nicht interessiert, weil man, obwohl man immer von allen eingeredet bekommt: das lernst du fürs Leben und für dich selbst - bullshit! man lernt für die Schule, einfach damit man es halt gelernt hat^^ weil es das System so vorgibt...

Dann war da noch **ich selber**: da hatte ich am allerwenigsten Bock drauf. Ich war extrem schüchtern und das war mit mega peinlich, vor allem wenn mich Leute noch drauf angesprochen haben, was gar nicht mal so selten vorkam - also zum Beispiel: Warum sagst du denn nichts? Warum bist du schon wieder so still? usw. - uff, schrecklich.

Ich hatte deswegen sogar Angst in die Schule zu gehen oder mich mit Leuten zu treffen..

weil meine größte Angst einfach war, nicht mehr zu wissen, was ich sagen soll und dass die anderen mich nicht mögen, allein zu sein..

Die ganzen **Erwartungen, Anforderungen**, die alle an mich hatten und die für mich teilweise ja nicht mal Sinn ergeben haben, ein **kaputtes Familienleben** zuhause und mein **gestörtes Selbstwertgefühl** hab ich dann irgendwann nicht mehr gepackt.

Deswegen hab ich angefangen mich mit essen abzulenken. Das hat ganz gut funktioniert.

Dazu kam am Wochenende der **Alkohol**, was sogar noch besser funktioniert hat.

Mir fehlen komplette Wochenenden von insgesamt 2-4 Jahren, so krasse Filmrisse habe ich.

Es war dann aber so, dass das Essen immer mehr geworden ist. Ich hatte eh schon **Probleme mit meiner Figur** und wollte aber auf gar keinen Fall noch dicker werden. Essen aufhören aber auch nicht, weil es mir echt geholfen hat.

Also hab ich angefangen danach einfach alles wieder auszukotzen.

**Jeden Tag.**

**Essen - Kotzen.**

**Fast vier Jahre lang.**

**Sogar bis zu 6 mal am Tag.**

Und mir gings dabei echt scheiße. Davor hat man sich schon **schlecht gefühlt**. Während dem Essen weiß man auch ganz genau, dass man es lieber lassen sollte, trotzdem hab ich soviel gegessen bis ich **Schmerzen** hatte. Dann kotzen, weiß jeder selber, dass das nicht gerade geil ist. Und danach **Schuldgefühle** - alter Nicy, was hast du jetzt wieder gemacht..

Innerlich hab ich mich schon aufgegeben gehabt: **ist doch alles scheiße**, so was soll in meinem Leben noch groß kommen?

Ich war ständig überfordert, war **einsam**, ich hab mich **geschämt**.

Das finde ich selber mit am krassesten: Ich hab sogar bei Leuten **Essen mitgehen lassen**.

Ich hab mich immer mehr **zurückgezogen**. Ich hab **Freunde belogen**.

Ich hab **Kontakte abgebrochen**, weil ich einfach mit meinen Problemen und vor allem mir selber nicht mehr klar gekommen bin. Ich war viel zu beschäftigt mit mir selber. Ich hatte gar **keine Zeit und Energie** für andere Leute.

Ich hoffe es nicht für dich, aber vielleicht hattest du auch schon mal so krasse Gedanken - was echt traurig wäre.. Ich hab auch öfter drüber nachgedacht, **wie es wäre, wenn ich nicht mehr lebe**. Gemacht hätte ich es aber nie niemals. Ich hätte niemals meinen kleinen Bruder hier auf der Welt zurücklassen können! Mein Bro



Leute, die mich von früher kennen, von denen sagen die meisten glaub ich, dass mein Leben eigentlich ganz cool war - ich hab auch bestimmt viel erlebt, aber meistens hab ich mich **einfach scheiße gefühlt**.

Jetzt, als ich endlich angefangen habe mein Leben zu ändern, hab ich beim ausmisten meiner Sachen mein altes Tagebuch gefunden, das war zwar nur sehr sehr sehr selten, aber hin und wieder hab ich was reingeschrieben.

Aufjedenfall war ich da selber fast geschockt, weil das ganze mich schon mein ganzes Leben begleitet! Am 23.April 2007 hab ich zB geschrieben: "**Liebes Tagebuch, manchmal glaube ich, dass ich keine richtigen Freunde habe und alle gegen mich sind, das macht mich traurig. Außerdem glaube ich, dass ich süchtig bin: Fernsehr gucken und essen. Deine Nicole**" Da war ich 11 Jahre alt!!



Und es war echt krass **anstrengend** so lange so zu leben ohne völlig daran kaputt zu gehen!  
Und NIEMAND hat mir gesagt, geschweige denn gezeigt, dass es eigentlich auch anders geht!!

---

**DANN habe ich begonnen mich zuerst unbewusst und dann bewusst sehr intensiv mit PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, NETWORK-MARKETING, LEADERSHIP/"ERZIEHUNG", GANZHEITLICHKEIT, DEN GESETZMÄßIGKEITEN DES LEBENS, GESUNDHEIT, MIT MIR UND MEINEM KÖRPER zu beschäftigen!**

**FOKUS: GEIST und KÖRPER**

*das war Ende 2014*

---

Und schon bald hab ich gemerkt, dass ich eigentlich ganz cool bin und sein kann!

**Dass das Leben abartig geil ist, wenn man mal wirklich anfängt zu leben!**

Bei mir hat es vieles kaputt gemacht, doch inzwischen versteh ich, warum meine Familie und allgemein die Menschen so sind wie sie sind und so handeln, wie sie handeln und im Prinzip auch nichts dafür können, weil sie es selber nicht verstehen. Inzwischen weiß ich, dass **jeder selber dafür verantwortlich ist, glücklich zu sein** und dass es NICHT meine Schuld und Verantwortung ist, wenn zum Beispiel andere mit Ängsten zu kämpfen haben oder ihr Selbstwertgefühl mit Perfektionismus, Anpassung oder Beleidigungen versuchen aufzubessern.

Inzwischen hab ich auch kein Bock mehr, mir von anderen irgendwas einreden zu lassen, kein Bock mehr zu versuchen mich anzupassen, kein Bock mehr mir VON ANDEREN sagen zu lassen, wie ich MEIN leben zu Leben hab.

**Ich lass andere Leute IHR Ding machen, wenn sie das so wollen und alles was ich will, ist mein Leben so zu leben, wie ich will - einfach MEIN Ding zu machen!**

Inzwischen hab ich am eigenen Leib erfahren, dass es easy möglich ist ohne Unsicherheiten und sinnlose Ängste zu leben, dass man verdammt gesund leben kann und dass es einem verdammt gut gehen kann und hab mir alles selber beigebracht, was ich heute bin!

Und ich hab es mir zur Lebensaufgabe gemacht, genau DAS ALLEN Menschen zu zeigen!

Es wäre normalerweise SO einfach, alle Probleme auf der Welt zu lösen. JEDER Mensch könnte so selbstbewusst sein und so ein geiles Leben haben!

**Das einzige wirkliche Problem ist, dass es den Menschen eben NIE gezeigt wird! Deswegen ist die Welt so wie sie ist ^^**

Mein Plan für die Zukunft ist es MICH zum BESTEN unaufhörlich weiterzuentwickeln und zu verändern, dabei Inspiration sein und damit vielleicht zumindest einen Anstoß geben für die Verbesserung der kompletten WELT!

Viele andere schon und ich selber bin für mich das beste Beispiel dafür, was möglich ist. **Und das Ding ist ja, dass ALLES möglich ist!**

Normalerweise könnte **JEDER Mensch** auf dieser Welt einfach **gesund, erfolgreich und richtig glücklich** sein, so wie du es dir wahrscheinlich gerade noch gar nicht vorstellen kannst, was ich meine..

**Fakt: Gesundheit ist nicht alles - aber OHNE Gesundheit ist ALLES andere auch nichts mehr wert!**

Da kann mir jemand erzählen was er will, aber wer ehrlich glücklich sein will, will bzw. muss auch fit und gesund sein!

Ein gesunder Mensch hat unzählige Wünsche und Träume in seinem Leben - ein kranker Mensch hat nur einen Wunsch: gesund zu werden...

**Egal ob psychisch oder physisch: ALLE Krankheiten, die es gibt werden durch einen Mineralstoffmangel gefördert & das kann man verhindern!**

Nahrungsergänzungsmittel haben mir geholfen speziell meine Krankheit endlich komplett zu überwinden und haben nebenbei noch ein paar andere positive Nebenwirkungen mit sich gebracht: ich **schlafe total gut und brauche weniger Schlaf**, ich kann mich **extrem gut konzentrieren** und bin zum **Multitasking-Profi** geworden, bin insgesamt einfach **besser drauf**. & was ich ziemlich geil finde: seitdem war ich **kein einzigen Tag krank!** Auch wo die mega Grippe-Welle war, wo ungefähr JEDER krank war - ich nicht ☐ Nicht mal eine Erkältung. Langfristig nehme ich Nahrungsergänzungsmittel natürlich auch, **weil ich kein Bock auf Herzinfarkt, Krebs, Alzheimer und so nen Mist** habe!



Geistige und körperliche Gesundheit, das waren die beiden untrennbaren Ziele, auf denen darauf ein knappes Jahr mein Fokus lag.

---

**Lernen, Weiterentwicklung, Bewusstseinerweiterung, wachsende Resonanz, whatever - Ende 2015 kam ich drauf - es gibt noch mehr Bereiche, von denen unser Glück oft mehr, manchmal weniger abhängig ist - die auf jeden Fall entscheidenden Einfluss auf unser Leben haben!**

**FOKUS: GEIST, KÖRPER, BEZIEHUNGEN, SEX, FINANZEN**

---

Also hab ich meine zwei 'alten' Blogs komplett über'n Haufen geworden und sechs neue gestartet.

Einen - den PERSONAL DEVELOPMENT - Blog -, der alles zusammenfasst.

Und die fünf einzelnen Blogs, die zwar trotzdem alle nach dem selben Prinzip aufgebaut und in sämtlichen Bereichen miteinander verlinkt sind und immer wieder ineinander übergehen - aber dennoch jedes einzelne Thema für sich behandeln:

KÖRPER. GEIST. BEZIEHUNGEN. SEX. & FINANZEN.

**WAS MACH ICH JETZT?**

Ich entwickel mich weiter und weiter und weiter, täglich arbeite ich an mir und meinen Blogs. Erfolgreich? - Oh yes! Uff, es ist soo fucking geil.

Leider unbeschreiblich, deshalb: Just do it & feel it yourself ☐

Ich schreibe jetzt Geschichten, feier mein Leben, reise um die Welt, erlebe unbeschreibliche Dinge, mache was ICH will - und das nicht, weil ich muss, sondern **weil ich's ENDLICH kann!**

*(aktualisiert 14.02.16)*

---

**Lifelong Development!**

Das was ich den ganzen Tag so mache? Also ich meine in meinem Kopf, mit meinen Gedanken und bei jedem Verhalten und jeder Handlung fast immer und überall?

**einfach >> BIYOLOGY**

BIYOLOGY ist genau das.

Und der Grund, warum alles so ist wie es ist, vor allem in meiner Welt.

Intelligenz ist für die meisten Menschen ein ganz allgemeiner Begriff, so einfach schlau sein, gut in Mathe sein, gut in der Schule sowas halt.

Meine Definition von Intelligenz ist eine ganz andere:

Logisches Denken und extrem produktives Handeln, sich bewusst auf das fokussieren, was funktioniert und dann noch optimieren - und zwar in jedem Lebensbereich.

Vor kurzem waren es noch fünf. Inzwischen bin ich wieder dabei, alles neu zu strukturieren, zu vereinfachen, zu optimieren, für mich und für euch.

**FOKUS: Geist, Körper, Finanzen, Sex, Beziehungen, Materie und Zeit**

Und noch etwas: ALLES IST RELATIV.

Heißt: Auch meine Vergangenheit ist relativ.

Relativ von sehr vielem, vor allem meinem JETZIGEN Zustand!

Wie du dich JETZT fühlst, entscheidet, wie du deine Vergangenheit und Zukunft siehst.

Alles, was ich geschrieben habe ist wahr, so habe ich gefühlt, doch auch das ist nur die eine Seite der Medaille. Fuckit. Es ist wie es ist.

*(aktualisiert 19.06.2016)*

---

**Ende 2016** - 2 Jahre schon her, seitdem ich angefangen habe, mich wirklich BEWUSST und effektiv mit meinem Leben auseinanderzusetzen.

Yes. Es gibt immer noch Ups and Downs.. mehr als genug sogar.

Das Leben fickt mich immer noch.. aber das Gefühl hat sich verändert.

Ich fühl mich nicht mehr zwanghaft vergewaltigt, sondern ich GENIEßE den Prozess.

Und selbst wenn ich wieder am Boden liege, ich weiß: es geht weiter!

Der nächste Orgasmus kommt und wenn ich mich treiben lasse und einfach loslasse, dann wird er noch unglaublicher sein, als je zuvor.

Also: **Wie geht es mir?**



Mal so mal so. Und doch sooo fucking viel besser, als je zuvor!

**Bereue ich irgendetwas aus den letzten zwei Jahren?**

Nein. Einfach nein. Es ist gelaufen wie es gelaufen ist - und das ist okay.

Sogar konnte es gar nicht besser für mich laufen, wenn ich das Beste daraus mache ☐

**Mach ich weiter?**

Wenn Personal Development für mich ist, wie das Atmen für dich, das dich am Leben erhält.

Frage an dich: **Machst du weiter mit Atmen?**

Man muss es mal erlebt haben..

SELBST erlebt - im eigenen Körper GESPÜRT - wirklich GEFÜHLT.

---